Bedienungsanleitung

Instruction Manual

Mode d´émploi

Instrucciones de uso

Istruzioni per l´uso

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer OMNI Pulsuhr!

Ein paar Worte über uns
OMNI ist ein junges, innovatives Unternehmen aus Deutschland. OMNI steht für innovative Sportuhren, Pulsuhren sowie deren Zubehör, mit hervorragender Qualität, zu erschwinglichen Preisen. Designed and Engineered in Germany. Falls sie mehr über unsere Produkte wissen wollen, schauen Sie ins Internet unter: **www.omnisports.de**

Nun wollen wir Ihnen einiges zu Ihrer OMNI Pulsuhr erklären.

Thema Gesundheit
Ihre OMNI Pulsuhr zeigt Ihnen EKG-genau Ihre Herzfrequenz und weitere Daten an, die sich daraus errechnen lassen. Damit können Sie wesentlich gesünder Sport treiben und aktiv sein als ohne Pulskontrolle. **Dabei ist es jedoch wichtig, Ihre Grenzwerte zu berechnen, innerhalb derer Ihr Herz am effizientesten und am gesündesten arbeitet.** Diese Grenzwerte sind von Mensch zu Mensch sehr verschieden. Einflußfaktoren wie Alter, Gewicht, Fitness oder Gesundheit können den idealen Trainingsbereich enorm beeinflussen. Deshalb: **Fragen Sie immer Ihren Arzt, ob und wie intensiv Sie Sport mit einer Pulsuhr treiben können!** Falls Sie einen Schrittmacher tragen, raten wir von der Benutzung einer Pulsuhr mit Brustsender ab. Unser Tip: Die OMNI ExPress Pulsuhr arbeitet ohne Brustsender und wäre hier besser geeignet. Für nähere Informationen zur OMNI ExPress, fragen Sie Ihren Händler oder schauen Sie auf unsere Homepage.

Berechnung der Herzfrequenz-Grenzwerte

Falls Sie von Ihrem Arzt grünes Licht für die Benutzung einer Pulsuhr bekommen haben, so können Sie nun Ihre persönlichen Herzfrequenz-Grenzwerte manuell eingeben. Diese können Sie vorab mit den unten aufgeführten Formeln ganz leicht selbst errechnen.

Formel für Männer:
Dazu wird der angenommene Wert von 220 als Berechnungsgrundlage genommen. Von ihm ziehen Sie nun Ihr Alter ab.

Formel für Frauen:
Multiplizieren Sie Ihr Alter mit 0,7. Ziehen Sie nun diesen Wert von 220 ab.

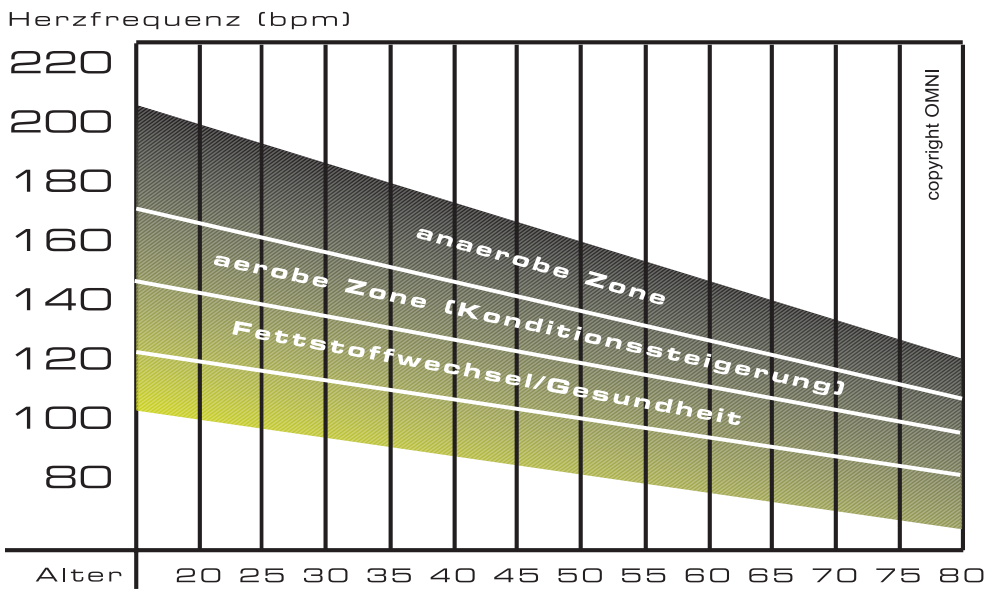
Dadurch erhalten Sie den für Ihr Alter und Ihr Geschlecht geltenden Maximalpuls. Diesen Puls sollten Sie aus Gesundheitsgründen niemals überschreiten!

Die untere und die obere Grenze für ein effizientes und gesundes Ausdauertraining (laut American Heart Association) liegt zwischen 65% und 80% Ihres persönlichen Maximalpulses. Dabei gilt: Je näher Sie an die 80% geraten, um so mehr verbessern Sie Ihre Fitness, und je näher Sie an die 65% geraten, um so mehr regen Sie Ihren Fettstoffwechsel an oder stärken Ihre Gesundheit.

Rechnen Sie also nun 65% Ihres persönlichen Maximalpulses aus (oder den von Ihnen gewünschten Wert) und geben Sie diesen Wert als **unteren Herzfrequenz-Grenzwert** ein.

Rechnen Sie nun 80% Ihres persönlichen Maximalpulses aus (oder den von Ihnen gewünschten Wert) und geben Sie diesen Wert als **oberen Herzfrequenz-Grenzwert** ein.

Die umseitige Tabelle macht Ihnen die Berechnung leichter.



Grenzwert-Tabelle
Diese wissenschaftlich erarbeitete Tabelle zeigt auf einen Blick an, in welchem ungefähren HF-Bereich Sie trainieren sollten, je nach dem, ob Sie Ihre Kondition verbessern wollen, Fett abbauen oder einfach nur Ihre Gesundheit stärken wollen. Hinweis: Gilt nur für gesunde Personen mit mittlerer Leistungsfähigkeit!

Ihre OMNI LumiTrac Zero im Überblick

Die Bedienung Ihrer OMNI Uhr ist kinderleicht. Die Bedienknöpfe sind unterschiedlich groß, farbig und genau bezeichnet. So wird auch während der Aktivität eine fehlerfreie Benutzung möglich.

Energiesparmodus: Falls die Uhr für mehrere Minuten nicht genutzt wird und die Stoppuhr nicht aktiv ist, fällt die Uhr in einen Energiesparmodus. Sie zeigt sodann Modus 1, Uhrzeit/Datum, an. Um die Uhr zu "wecken", einfach irgendeinen Knopf drücken.

A

SET-Knopf
Mit diesem Knopf gelangen Sie in den Einstellmodus. Hier können Sie z.B. die Grenzwerte justieren oder die Uhrzeit.

S

START/STOP-Knopf
Mit diesem Knopf starten und stoppen Sie die Stoppuhr. Um den Knopf in wichtigen Situationen immer zu finden, ist er farbig gekennzeichnet.

M

Modus-Knopf
Mit diesem Knopf wechseln sie zwischen den verschiedenen Modi der Uhr. Es ist eine der wichtigste Tasten an Ihrer OMNI Uhr, deshalb ist sie auch größer!

VisuaLimit™ System

Die Reihenfolge der Modi
1. Uhrzeit/Datum >>
2. Stoppuhr/HF* >>
(und wieder von vorne)

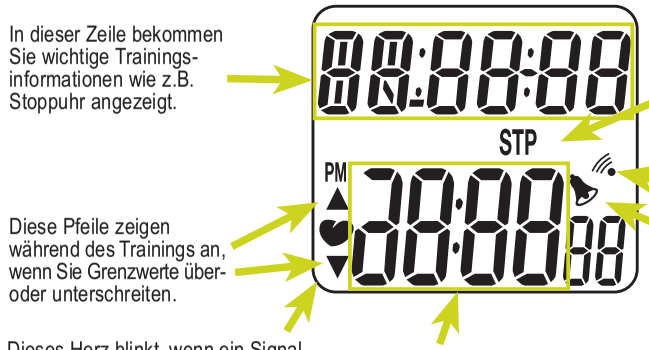
L

SOUND/LED-Knopf
Durch längeres Drücken werden der Warnton und das CardiFlash LED an- oder ausgeschaltet.

* mit Anzeige der aktuellen Herzfrequenz

Die Anzeigen Ihrer OMNI LumiTrac Zero

Jede Anzeige auf Ihrer Uhr hat eine bestimmte Funktion. Unten können Sie sehen, welche Anzeige für welche Funktion steht.



In dieser Zeile bekommen Sie wichtige Trainings-informationen wie z.B. Stoppuhr angezeigt.

STP = Stoppuhr. Zeigt den Stoppuhr-Modus an.

Dieses Symbol zeigt an, ob das VisuaLimit-Blinksystem ein- oder ausgeschaltet ist.

Dieses Symbol zeigt an, ob das akustische Signalgeräusch ein- oder ausgeschaltet ist.

Diese Pfeile zeigen während des Trainings an, wenn Sie Grenzwerte über- oder unterschreiten.

Dieses Herz blinkt, wenn ein Signal vom Brustsender empfangen wird.

In dieser Zeile bekommen Sie die Uhrzeit oder die aktuelle Herzfrequenz angezeigt.

Das innovative VisuaLimit™ System und die akustischen Hinweistöne

Das innovative VisuaLimit™ System zeigt optisch ganz schnell und völlig unmißverständlich an, ob man entweder über oder unter den vorher festgelegten Herzfrequenz-Grenzwerten liegt. Dies geschieht durch ein blinkendes LED-Lämpchen, welches das **O** des OMNI-Schriftzuges hinterleuchtet. Ein Blick genügt, egal ob am Tage oder in absoluter Dunkelheit. Man sieht jederzeit, ob man noch gesund trainiert! Außerdem wird jeder Tastendruck mit einem Blinken bestätigt.

1x blinken ca. alle 3 sec = Grenzwert unterschritten **2x blinken ca. alle 2 sec = Grenzwert überschritten**

Zudem lassen sich akustische Hinweistöne zuschalten, die beim Überschreiten der Limits und als Bestätigung bei jedem Tastendruck deutlich zu hören sind. Warnton oder VisuaLimit™ System lassen sich einzeln benutzen oder in Kombination miteinander. Sie können aber auch beide Warnsysteme abschalten.

WARNHINWEIS 1:
Beide Warnsysteme können, falsch eingestellt, die Batterielebensdauer enorm verkürzen! Denken Sie daran, das System soll Sie warnen, nicht unterhalten! Stellen Sie Ihre Herzfrequenz-Grenzwerte deshalb immer so ein, dass Sie im Training nicht ständig über oder unter denselben liegen! Entweder Sie trainieren dann falsch oder Sie haben Ihre Werte falsch eingestellt. Beides ist nicht sinnvoll und kann dementsprechende Folgen haben.

WARNHINWEIS 2:
Beide Warnfunktionen können die Wiederholfrequenz der Herzfrequenzmessung bei Frequenzen unter 100 Schlägen pro Minute geringfügig beeinflussen. Bitte beachten Sie dies, falls Sie in niedrigen Bereichen messen wollen.

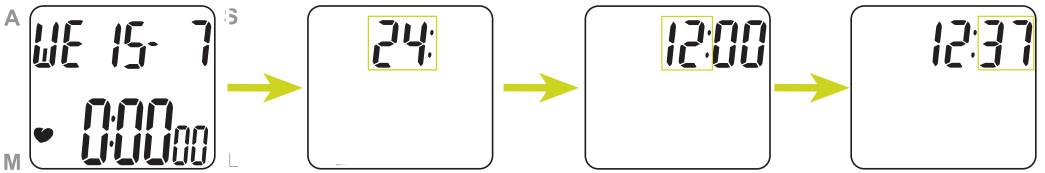
Akustisches Signal einschalten
Drücken sie irgendeine Taste, um die Uhr vom Energiesparmodus in den Normalmodus zu versetzen. Halten sie nun die Taste “L” für ca. 2 sec gedrückt, bis dieses Symbol erscheint.

Akustisches Signal und VisuaLimit™ System einschalten
Halten sie “L” erneut für ca. 2 sec gedrückt, bis diese beiden Symbole erscheinen.

Nur VisuaLimit™ System einschalten
Halten sie “L” erneut für ca. 2 sec gedrückt, bis nur noch dieses Symbol erscheint. **Um beide Systeme abzuschalten, halten sie “L” erneut für 2 sec gedrückt. Beide Symbole verschwinden.**

Der erste Schritt: Einstellen der Uhrzeit

Dieser erste Schritt ist ganz leicht: Nehmen sie die Uhr aus der Verpackung. Sie befindet sich, wenn für längere Zeit keine Knöpfe betätigt wurden, im Energiesparmodus. Von hier aus starten wir nun.



Ausgangsanzeige
Drücken Sie so lange “M”, bis der Uhrzeitmodus erscheint.

Halten Sie nun “A” gedrückt. Die Anzeige “hold” erscheint. “A” loslassen, sobald “hold” verschwindet.

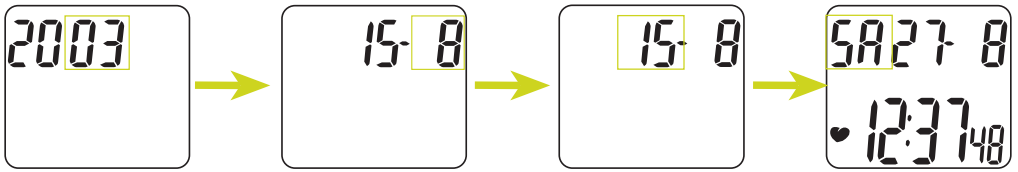
12/24 Stundenmodus
Nun blinkt entweder eine “12” oder eine “24”. Durch Drücken von “S” können sie zwischen beiden wechseln.

Zum Bestätigen “M” drücken.

Stunden einstellen
Nun blinkt die Stundenanzeige. Durch Drücken von “S” können sie diese nun einstellen. Schnelldurchlauf durch Halten von “S”.
Zum Bestätigen “M” drücken.

Minuten einstellen
Nun blinkt die Minutenanzeige. Durch Drücken von “S” können sie diese nun einstellen. Schnelldurchlauf durch Halten von “S”.
Zum Bestätigen “M” drücken.

Einstellen des Datums (Fortsetzung von Vorseite)
Das Datum lässt sich im Anschluß an das Einstellen der Uhrzeit justieren. Der Wochentag wird hierbei automatisch angezeigt, sobald Sie Jahr, Monat und Tag eingestellt haben.



Jahr einstellen
Nun blinkt die Jahresanzeige. Durch Drücken von "S" können sie diese nun einstellen. Schnelldurchlauf durch Halten von "S".

Zum Bestätigen "M" drücken.

Monat einstellen
Nun blinkt die Monatsanzeige. Durch Drücken von "S" können sie diese nun einstellen. Schnelldurchlauf durch Halten von "S".

Zum Bestätigen "M" drücken.

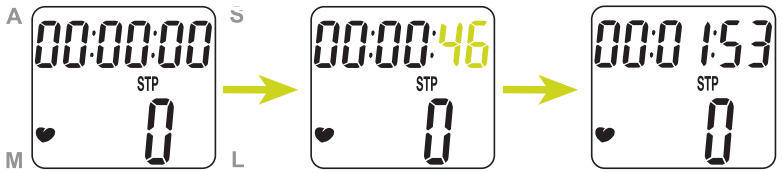
Tag einstellen
Nun blinkt die Tagesanzeige. Durch Drücken von "S" können sie diese nun einstellen. Schnelldurchlauf durch Halten von "S".

Zum Bestätigen "M" drücken.

Wochentag
Der Wochentag stellt sich automatisch ein.

Die Stoppuhr

Bis zu 20 Stunden kann die Stoppuhr Ihrer OMNI LumiTrac aufzeichnen. Sie können sie mit oder ohne Pulsfunktion nutzen.



Ausgangsanzeige
Drücken Sie so lange "M", bis diese Anzeige "STP" erscheint.

(Durch das Halten von "S" für 2 sek wird die Stoppuhr, wenn nötig, zurückgestellt.)

Starten der Stoppuhr
Durch Drücken von "S" startet die Stoppuhr und zählt im Sekundentakt bis zu 19 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden.

Danach beginnt sie wieder von vorne.

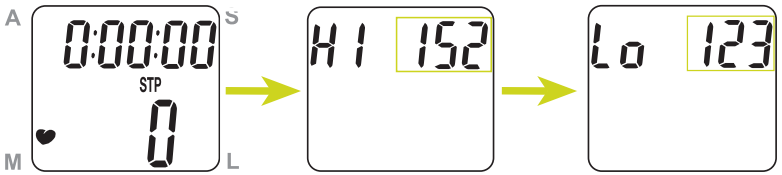
Stoppen der Stoppuhr
Durch Drücken von "S" stoppt die Zeitnahme.

Durch das Drücken von "S" für 2 sek wird die Stoppuhr zurückgestellt.

Manuelles Einstellen des Herzfrequenz-Grenzwerte

Hier können Sie die auf den vorherigen Seiten berechneten Herzfrequenz-Grenzwerte eingeben.

Bitte lassen Sie sich unbedingt vorher von Ihrem Arzt diese persönlichen Grenzwerte in einem Belastungs-EKG bestimmen oder lassen Sie sich Ihre Berechnungen bestätigen!



Ausgangsanzeige
Drücken Sie so lange "M", bis diese Anzeige "STP" erscheint.

Halten Sie nun "A" gedrückt. Die Anzeige "hold" erscheint. "A" loslassen, sobald "hold" verschwindet.

Oberen Grenzwert einstellen
Nun blinkt der Wert des oberen Grenzwertes. Durch Drücken von "S" können sie diesen nun einstellen. Durch das Halten von "S" beginnt ein Schnelldurchlauf.

Zum Bestätigen "M" drücken.

Unteren Grenzwert einstellen
Nun blinkt der Wert des unteren Grenzwertes. Durch Drücken von "S" können sie diesen nun einstellen. Durch das Halten von "S" beginnt ein Schnelldurchlauf.

Zum Bestätigen "M" drücken.

Grundeinstellung der Grenzwerte
Die Uhr ist werksseitig auf die Basisgrenzwerte **123** für den unteren Grenzwert und **152** für den oberen Grenzwert eingestellt. Diese Werte werden auch beim Resetten der Uhr (siehe Problembehebung) oder nach dem Batteriewechsel angezeigt.

Das Herzfrequenz-Training

Die aktuelle Herzfrequenz können Sie in allen Modi außer dem Energiesparmodus und dem Uhrzeitmodus ablesen. Bitte legen Sie dazu den Brustsender korrekt an (wird später erklärt).

Herzanzeige
Drücken Sie “M”, um den Uhrzeitmodus zu verlassen. Ein Herz ist unten links zu sehen.

(Falls das Herz nicht blinkt, wird noch kein Signal empfangen. Die Uhr ist jedoch empfangsbereit.)

Blinkendes Herz
Bevor der erste aktuelle Puls angezeigt wird, benötigt Ihre Uhr ca. 5-8 Sekunden.

Das blinkende Herz zeigt an, daß bereits Puls-Daten empfangen werden.

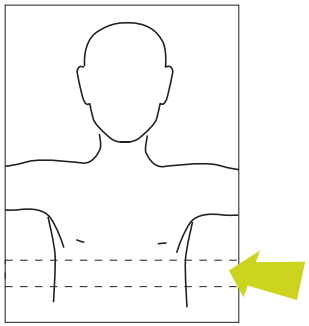
Der aktuelle Puls erscheint.

Warnton/Blinkendes Display
Falls ein Warnton zu hören ist und/oder die Pulsanzeige und/oder die LED anfängt zu blinken, bedeutet dies nicht, dass kein Puls übertragen wird, sondern dass Sie den oberen oder den unteren Grenzwert über- bzw. unterschritten haben.

Trainingsnotizen

So benutzen Sie den Brustsender OMNI Funk 02 richtig.
Ihr Brustsender gehört mit zu den ausgereiftesten Produkten auf dem Markt. Er wurde in einem neuen Verfahren aus einem Stück hergestellt. Das ergibt eine enorme Reißfestigkeit. Sie werden lange Jahre Spaß damit haben! Er funktioniert mit Ihrer OMNI Pulsuhr und selbstverständlich mit nahezu allen Fitnessgeräten. Seine großen Auflageflächen machen eine zuverlässige, EKG-genaue Ermittlung Ihrer Herzfrequenz möglich.

Der Sender ist wasserdicht bis 5m. Sie können ihn getrost zum Schwimmen tragen. Allerdings funktioniert er, wie alle anderen marktüblichen Sender, nicht in Salzwasser. Hinweis: Beim Tauchen über 5m Tiefe verfällt jeglicher Garantieanspruch!



Stellen Sie vor dem ersten Benutzen das beiliegende Elastikband so ein, dass der Sender straff, aber nicht einengend sitzt. **Der Sender MUSS mit der Logo richtigherum angezogen werden. Ansonsten funktioniert er nicht richtig. Er muß mittig unterhalb der Brust auf den Rippen gespannt sitzen.** Bei trockener Haut oder bei starker Brustbehaarung sollten Sie vor jeder Benutzung spezielles ECG-Gel mit besonderer Leitfähigkeit auf die geriffelten Kontaktflächen auf der Innenseite des Senders verstreichen. Sie können jedoch auch Wasser oder Speichel verwenden.

In diesem Bereich sitzt der Brustgurt richtig.

Batteriewechsel, Allgemeine Hinweise, Troubleshooting

Batteriewechsel
Die Batterie des Brustsenders können Sie getrost selbst wechseln. Hierzu benötigen Sie ein passendes Geldstück und eine neue **Batterie Typ CR2032. (**Tipp: Falls sie sich unsicher sind, bringen Sie das Gerät zu einem Uhrmacher.) Öffnen Sie mit dem Geldstück den Batteriedeckel auf der Rückseite des Senders. Drehen Sie den Deckel dazu gegen den Uhrzeigersinn. Nehmen Sie ihn mitsamt der alten Batterie heraus. Legen Sie die neue Batterie nun mit der lesbaren Seite nach oben ein. *Achtung: Berühren Sie keinesfalls die Kontaktflächen, da sich die Batterie ansonsten entlädt!* Schließen Sie den Deckel nun wieder mit dem Geldstück entgegen dem Uhrzeigersinn fest. Fertig! ***Achtung: Die Batterie der Uhr niemals selbst wechseln! Fragen Sie Ihren Händler oder senden Sie uns die Uhr zu. Wir erneuern die Batterie gegen eine geringe Gebühr.***

Energiesparmodus
Ihre Uhr fällt in einen Energiesparmodus, sobald sie ca. 1,5 Minuten keine Eingabe gemacht haben oder der Transmitter keine Signale mehr sendet. Sie zeigt in diesem Modus die aktuelle Uhrzeit und das Datum an. Der Ruhezustand ist dann beendet, wenn Sie einen Knopf drücken.
Benutzung im Wasser
In Süßwasser ist die Benutzung kein Problem. Beachten Sie jedoch bitte, daß Uhr und Sender keinem hohen Wasserdruck oder Salzwasser ausgesetzt werden dürfen (Tauchtiefe max. 5m). Unter keinen Umständen sollten unter Wasser die Druckknöpfe der Uhr betätigt werden.
Troubleshooting
Falls etwas nicht funktioniert, so finden Sie hier ein paar Tipps, die eine überhastete Rücksendung erübrigen können.
Keine Pulsanzeige: Prüfen Sie, ob Sie den Transmitter richtigherum tragen und er fest sitzt. Feuchten sie die Innenfläche an. Entfernen Sie sich von Hochspannungsmasten oder starken elektrischen Quellen. Falls nichts dergleichen nützt, wechseln sie die Batterie.
Anzeige “spinnt”: Entfernen Sie sich von Hochspannungsmasten oder starken elektrischen Quellen. Oder resetten Sie die Uhr, indem Sie alle vier Bedienknöpfe gleichzeitig so lange drücken, bis das Display verschwindet und sich wieder aufbaut. Der Chip ist nun zurückgestellt. Sie müssen alle Eingaben erneut durchführen.
Anzeige wird schwarz oder schlecht lesbar: In bestimmten extremen Temperaturbereichen kann sich das Display einschwärzen oder nur noch schwach anzeigen. Unter normalen Temperaturbedingungen verschwindet dieses Problem wieder von selbst. Falls die Anzeige trotzdem immer schwächer wird, müssen Sie die Batterie der Uhr wechseln lassen.

Gewährleistung
OMNI gewährt Ihnen beim Erwerb der Ware innerhalb der europäischen Gemeinschaft 24 Monate Garantie ab Kaufdatum. Die Gewährleistung gilt nur für herstellungs- oder materialbedingte Fehler. Das Uhrglas, das Armband, die Batterien und das Elastikband des Senders sind als Verschleißteile davon ausgeschlossen. Im Schadensfall senden Sie bitte die Uhr komplett mit Brustgurt und Elastikband und einer Kopie der Kaufquittung an die unten genannte Adresse.

Außerhalb der EU gelten die gesetzlichen Bestimmungen des jeweiligen Landes, in dem das Produkt erworben wurde. Für nähere Informationen wenden sie sich bitte an Ihren Importeur/Distributeur. Die Kontaktainformationen können Sie auch unter www.omnisports.de erfahren.

Falls es sich um einen herstellungs- oder materialbedingten Fehler handelt, werden wird das Produkt selbstverständlich reparieren oder gegen ein gleichwertiges Gerät austauschen. Es entstehen keine weiteren Kosten für Sie.

Ist der Gewährleistungszeitraum verstrichen oder benötigt das Gerät weitere von der Gewährleistungspflicht ausgeschlossene Serviceleistungen wie z.B. Batteriewechsel, so behalten wir uns vor, diese zu berechnen.

Erlöschen der Garantie
Falls das Gerät manipuliert, auseinandergenommen oder unsachgemäß behandelt oder gewartet wurde, erlischt die Garantie. Dasselbe gilt bei der Benutzung über 5m Tauchtiefe.

Kontaktanschrift im Gewährleistungsfall:

STAMM Sport & Freizeit GmbH
An der Nordhelle 19
51645 Gummersbach/Germany

service@omnisports.de
www.omnisports.de

Technische Daten

OMNI LumiTrac Zero

Maße	Gehäuse 43x54x14 mm	
	Display 20x19 mm	
Materialien	Gehäuse	ABS + Polyurethan
	Rückplatte	ABS faserverstärkt
	Linse(n)	Acryl
Armband	Polyurethan mit Edelstahl-Schließe	
Gewicht	inkl. Batterie und Schließe ca. 42 Gramm	
Batterie	CR 2032	
Energieverbrauch	Energiesparmodus	0,008-0,010 mA
	Aktiver Modus	0,028 mA
	Alarmton	3,3 mA
	HF Modus	0,094 mA
	LED CardiFlash	10 mA

OMNI Funk 02 Brustsender mit Elastikgurt

Maße Sender	ca. 345 mm Länge	
	ca. 33 mm Breite	
	ca. 10 mm Höhe	
Materialien	Sender One-Piece ABS mit co-moulded PC	
	Elektroden	Conductive Rubber
Energieverbrauch	Inaktiver Sender	0,000 mA
	Aktiver Sender	1,000 mA
Batterie	CR 2032	
Elastikgurt	verstellbar, andere Längen lieferbar	

Sonstiges

Temperaturen	Lagerung	-50 bis +70 Grad Celsius
	Verwendung	-20 bis +50 Grad Celsius
Luftfeuchtigkeit	0% bis 100%	
Luftdruck	bis 12,000 Meter ü.N.	
Wasserdichtigkeit	0,5 atm = 5 Meter	
ca. Batterielebensdauer	Uhr ca. 13 Monate	
	Sender ca. 750 Arbeitsstunden	

Spezifikationen für Anzeige und Einstellung

Funktionen	Anzeige	Maßeinheiten
Stoppuhr	0:00:00 bis 19:59:59	SS:MM:Sek
Uhrzeit	0:00 bis 23:59 (24h)	SS:MM:Sek
	12:00 am - 11:59 pm	SS:MM:Sek
Kalender	1.1.2003 - 31.12.2052	Gregorianisch
Herzfrequenz	40 bis 240 bpm	Schläge pro Minute
Oberer Grenzwert	31 - 240 bpm	Schläge pro Minute
Unterer Grenzwert	30 - 239 bpm	Schläge pro Minute